

交通機関の ちょっとおトクな割引



かたやま よしこ
LPA 片山 淑子

自動車
ETCマイレージ
ETC利用で高速道路通行料10円につき1ポイント(NEXCO東/中/西日本など)がつき、通行料金として利用可能です(ただしポイントには有効期限あり)。
※ETCマイレージの登録が必要です

JR
青春フリーパス
おとな2,570円、こども1,280円
利用できる日/土曜・休日および年末年始(12月30日~1月3日)
名古屋を中心としたフリー区間内の快速・普通列車の普通車自由席が、1日乗り降り自由の切符です。

ジパング倶楽部
女性60歳以上 男性65歳以上(夫婦ともに会員ならば、どちらか65歳以上)
年会費/個人会員3,770円、夫婦会員6,290円
JR全線201km以上利用する場合、利用回数により20%~30%割引

青春18きっぷ
全国のJR線の普通・快速列車の普通車自由席、及びJR西日本宮島フェリーなどが乗り降り自由の切符です。
5枚つづりで11,850円、5回または合計5人で使用
※それぞれの利用期間や詳しい情報はJRのホームページでご確認ください。

お問い合わせ
コープぎふLPAの会事務局長
TEL:058-1370-1671
月~金曜日9時~17時(土日休み)

公示 住所不明組合員の脱退手続きのお知らせ

コープぎふ定款第10条第2項の規程に基づき平成29年3月20日までに住所不明となった組合員は、脱退の申し出があったものとみなし、理事会の承認の上、平成31年3月20日の事業年度末に脱退として手続きをいたします。

毎年、通常総代会終了後の7月中旬頃に「総代会報告及び割戻金のご案内通知」をお届けしております。その結果、あて先不明等何らかの理由でお届けできなかった組合員に対しては、電話及びハガキによる所在確認を行っています。その後、3年続けて登録された住所では連絡がとれない組合員を住所不明組合員としています。

- 該当する組合員のお名前は、共同購入支所・店舗・本部でご確認いただくことができます。
- 申し出等により住所が確認できた方は、引き続きコープぎふの組合員とさせていただきます、脱退の手続きは行いません。
- 自由脱退後もお申し出をいただいた場合は、再加入または出資金の返還等の手続きが行えます。

また、住所不明の組合員へは1月中旬に住所確認のお知らせハガキを郵送しておりますのでハガキが届きましたら、最寄の支所・店舗や下記、問い合わせ先までご連絡いただきますよう、お願いいたします。

お問い合わせ先 生活協同組合コープぎふ 本部経理グループ
TEL:058-370-6862 FAX:058-370-6868

お問い合わせ時間 土・日曜日を除く9時30分~17時30分

やりにくい アイデア!! LPA ライフプラン アドバイザーの 井戸端会議

春休みやゴールデンウィークに向けて、旅行の計画などを立てているという人も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、交通機関のちょっとおトクな割引をご紹介します。

航空機
65歳以上
ANA:スマートシニア空割
JAL:当日シルバー割引

12歳以上25歳以下
ANA:スマートU25
JAL:スカイメイト

空席があるときに限られますが、航空運賃が約半額になります。
※ANAは、ANAカードの登録が必要
これらのほかにも、多くの割引制度があります。ホームページなどを見てじっくり検討してみてください。

航空機
65歳以上
ANA:スマートシニア空割
JAL:当日シルバー割引

12歳以上25歳以下
ANA:スマートU25
JAL:スカイメイト

空席があるときに限られますが、航空運賃が約半額になります。
※ANAは、ANAカードの登録が必要
これらのほかにも、多くの割引制度があります。ホームページなどを見てじっくり検討してみてください。

あなたのギモンにお答えします!!

Q りんごの皮の表面がヌルヌルしています。食べて大丈夫ですか?



A そのヌルヌルはりんご自体から出る、ろう性物質です。りんごは熟成が進むと、乾燥や雨などから果肉を守るため表面から、ろう性物質を分泌します。成分は、果皮に含まれているリノール酸やオレイン酸などです。りんご自体から出る油脂分で、完熟のサインです。安心してお召上がりください。

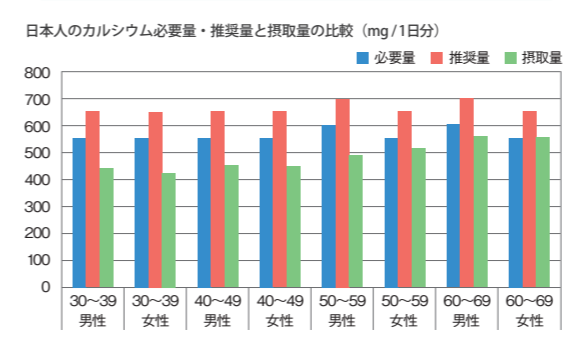
商品 検査センター から

日本人に不足しがちな栄養素「カルシウム」



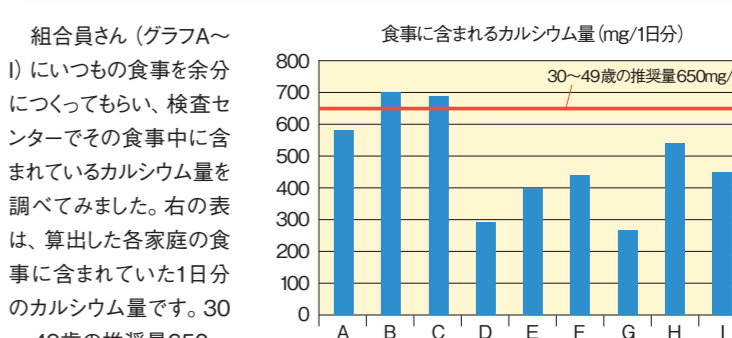
食生活が豊かになったにも関わらず、日本では不足しがちな栄養素として「カルシウム」が挙げられています。カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素で、不足すると骨折や骨粗しょう症の原因となり、高血圧や動脈硬化なども引き起こすおそれがあります。今回は、健康維持にも欠かせないカルシウムについてお伝えします。

日本人に必要なカルシウム量



厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、健康を保つために必要な食事からのカルシウム摂取量の基準を年代別に報告しています。また、「国民健康・栄養調査(平成29年)」では、各年代の実際の毎日の食事から摂取しているカルシウムの平均量を算出しています。上記のグラフは、年代ごとに報告されている日本人の1日のカルシウム必要量および推奨量と、実際の摂取量の平均を比べたものです。30~39歳の男性では、1日に550mg(青グラフ)必要で、できれば650mg(赤グラフ)を摂ることが推奨されています。ですが、日本人のカルシウム平均摂取量を見ると、435mg(緑グラフ)しかなく、推奨量と比べて200mg以上不足しています。このグラフから、他の年代や性別のカルシウム摂取量も、必要量や推奨量に比べて不足しがちである状況がわかります。

普段の食事に含まれるカルシウム量の調査



組合員さん(グラフA~I)にいつもの食事を余分につくってもらい、検査センターでその食事に含まれているカルシウム量を調べてみました。右の表は、算出した各家庭の食事に含まれていた1日分のカルシウム量です。30~49歳の推奨量650mg/日を超えていたのは2世帯(B・C)のみで、2世帯(D・G)は、推奨量の半分にも満たない量でした。

カルシウムを上手に補うには

カルシウムは一度にたくさん摂っても、身体にためておくことができないため、毎日摂り続ける必要があります。中でも牛乳や乳製品は、一度に多く食べる事ができ吸収率も高いため効率よくカルシウムが摂れます。今回の調査で、30~49歳の推奨量(650mg)の半分に満たなかったご家庭の食事(上のグラフのD・G)も、牛乳1杯(カルシウム含有量220mg)とほかの食品を上手に組み合わせれば推奨量に達します。カルシウムの吸収には、ビタミンDが必要となります。ビタミンDは魚やキノコに多く含まれますが、日光を浴びることで体内での生成も可能です。カルシウムやビタミンDを多く含んだ食事をバランスよく摂るとともに、外での適度な運動も心がけましょう。

2018年度 第7回 理事会だより(12/11)

1 11月期決算について承認しました。

11月度事業結果	11月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,183	-35	16,941	-109
総事業高	2,254	-39	17,512	-120
事業経費	514	9	4,010	-91
経常剰余金	10	-12	83	99
当期剰余金	7	-5	57	67

単位:百万円

組合員数 241,074名 計画比99.6% (加入806名)
出資金 42億3,675万円 一人当り出資金 17,575円

2 ヘルシーコープの取り組みについて報告がありました。

1月1週(特配)より商品案内紙面にてヘルシーコープの掲載が始まりました。超高齢化、小世帯化、個食化などの社会的変化が進む中、「コープで健康な食生活」を送ることを応援するための取り組みです。健康サポート食品の開発・改善やコープ商品を使った健康な食べ方の提案、レシピ掲載をしていきます。

3 「くらし・地域復興応援基金」の活用について報告がありました。

今年度も「東日本大震災支援の取り組み」を継続し、「くらし・地域復興応援基金」の呼び掛けで2,070,468円(11/20現在)お預かりしています。以下のように活用し、残高32万円は、今後の復興支援活動に充てていきます。

- 「いわて生協・みやぎ生協・コープふくしま・福島県生協連」へ復興活動支援として各40万円、合計160万円を送金
- 東海3県に避難している子どもたちの夢や願いをかなえるための支援を行なう「FOR子ども支援基金」として10万円を送金
- 岐阜県内のNPOで、被災地へのボランティアバスの取り組みを継続している「KIプロジェクト」へ5万円を送金

4 2018年度おしゃべりパーティーの実施報告がありました。

共同購入、店舗へおしゃべりパーティーの呼びかけをしたところ4,327件の申込みがあり、6,488セットの商品セットをお届けしました。今年も約2万人のおしゃべりの場をつくることができました。寄せられた感想用紙から、ホームページにおしゃべりの様子を紹介していきます。



2018年度おしゃべりパーティー報告書より



わたしのひとこと
最近、植物や星に興味がありました。日ごろから意識して見えています。
| 見本市 さんしょうおさん |

干しいもをつくっています。さつまいもを蒸して、100円ショップで購入した干し網で寒風にさらして干しあげます。これが本当に美味しいっ! ヘルシーだしね。| 池田町 かずこちゃん |

